

5月のおすすめレシピ

ポークカレーライス

材料 米3合分

豚肉	200g	
塩	少々	
油	適宜	
しょうが	少々	
にんにく	少々	
じゃがいも	中 2 個	
たまねぎ	中 1 個半	
にんじん	中 1 本	
コンソメ	8g	
ケチャップ	大さじ 2	
ウスターソース	大さじ 1.5	
塩	少々	
りんご	1/6 個	
とろけるチーズ	20g	
牛乳	大さじ2	
さとう	少々	
A	サラダ油	小さじ 2
	バター	30g
	小麦粉	1/2 カップ
	純カレー粉	大さじ 1/2



【作り方】

- ① しょうが・にんにくはみじん切りにしておく。
- ② 野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切っておく。
- ③ カレールウをつくる。(A)
油にバターを加えて溶かし、ふるった小麦粉を入れ、焦げないように炒る。
小麦粉が少し色づいてきたら、カレー粉を加えて火止める。
- ④ 鍋にサラダ油をひいて、しょうがとにんにくを入れ、豚肉を炒め、塩をする。
- ⑤ たまねぎを加えてよく炒め、人参・じゃがいもも加えて炒める。
- ⑥ ひたひたの水とコンソメを加えて材料が柔らかく煮えたら、③のカレールウを入れ、調味料とすりおろしたりんご・チーズ・牛乳・さとうを加えて味を調える。

※牛乳・さとうは、必要ないと感じたら抜いてください。

